

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 года  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор  
МБУ ДО СШ «Каисса»  
МО г.Новороссийск  
О.А.Комерзан  
Приказ № 64/ОД  
от «01» сентября 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы 1 год (184 часа)

Возрастная категория 6-18 лет

Вид программы модифицированная

Авторы-составители:

Трошина И.Н. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
МБУ ДО ДЮСШ «Каисса.

Иванькова С.В. – тренер-преподаватель по спортивной аэробике МБУ ДО  
ДЮСШ «Каисса» первой категории, Мастер спорта по спортивной  
гимнастике.

г.Новороссийск 2023год  
ID номер программы в АИС «Навигатор» 20363

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	3
1.1.	Направленность программы .....	3
1.2.	Педагогическая целесообразность, новизна, актуальность .....	3
1.3.	Отличительные особенности программы .....	4
1.4.	Адресат программы .....	5
1.5.	Уровень программы, объем и сроки .....	5
1.6.	Цель и задачи программы .....	5
1.7.	Формы обучения и режим занятий по программе .....	5
1.8.	Учебный план .....	6
1.9.	Содержание программного материала .....	7
1.10.	Календарно-тематический план .....	9
1.11.	Планируемые результаты .....	16
1.12.	Система контроля и зачетные требования .....	17
2	Комплекс организационно – педагогических условий .....	18
2.1.	Календарный учебный график .....	19
2.2.	Методическое обеспечение программы .....	20
2.3.	Условия реализации программы .....	20
2.4.	Список литературы .....	21
2.5.	Перечень интернет-ресурсов .....	21

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами спортивной аэробики (далее – Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует Правилам ПФДО в Краснодарском крае.

**1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

**1.2. Педагогическая целесообразность, новизна, актуальность.**

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется необходимостью систематизации процесса подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. Полная реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 2, 1 спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

**Новизна** программы с приоритетным направлением на укрепление здоровья населения, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры среди них спортивная аэробика. Многообразие упражнений привязанность к современным музыкальным направлениям, понятным и модным для детей и подростков, дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки. Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение

адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы, музыкальные вкусы и физические способности программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группе. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и педагога. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях и рассчитана на детей разной физической подготовки.

**Актуальность программы.** В современных условиях резко снижается двигательная активность не только взрослых, но и детей. Аэробика является актуальным видом спорта, привлекательным для детей и подростков. В процессе освоения программы, в сочетании с элементами фитнеса, ученики проходят начальный этап подготовки. Спортивные занятия не только являются средствами формирования мотивации к профессиональным занятиям спортом, но и положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие.

**1.3. Отличительные особенности.** Комплексный подход к формированию физического здоровья и современные методики в области спортивной аэробики дают возможность составления программы способной включать в себя элементы из разных направленных групповых программ. Каждое из направлений обладает рядом преимуществ и отвечает за развитие определенных физических качеств обучающегося. **Акробатика** – это популярная система упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая позволяет не только развить физическую силу, гибкость и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. **Аэробика** – танцевальные, гимнастические, силовые и т.д. упражнения, выполняемые под музыку в формате аэробной нагрузки серийным или серийно-поточным методом. Аэробная нагрузка – упражнения на выносливость в невысоком темпе. Кеннет Купер сформулировал определение аэробики как «производное физической и эмоциональной гармонии». Каждое из направлений отвечает за формирование базовых

навыков силы, гибкости, выносливости и ловкости. Соединяя и чередуя занятия с тем или иным видом фитнеса возможно достигать более высоких результатов, как в сфере спорта, так и в сфере оздоровления.

#### **1.4. Адресат программы.**

Основной контингент МБУ ДО ДЮСШ «Каисса» отделения спортивная аэробика – учащиеся от 6 до 18 лет (от младшего до старшего школьного возраста).

В учебные группы по спортивной аэробике принимаются все желающие, независимо от наличия специальных способностей.

На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний) по персонифицированному индивидуальному сертификату (ПФДО).

#### **1.5. Уровень программы, объем и сроки.**

Продолжительность обучения 184 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости от 10 до 25 учащихся в группе.

Итогом реализации данной программы является достижение обучающимися высокого уровня теоретической подготовки и спортивного мастерства.

#### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** освоить первичные навыки управления своим телом для освоения более сложных техник, изучаемых в рамках остальных четырех модулей.

##### **Задачи:**

- привитие интереса обучающихся к регулярным занятиям спортивной аэробики;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование правильной осанки;
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации, гибкости, силы;
- обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям;
- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах выразительности, согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

## 1.7. Форма обучения и режим занятий по программе

**Форма обучения:** очная

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые -тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- соревнования; (групповые, контрольные, внутришкольные, городские)

Этап обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальный количественный состав группы	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нд.)	Общее количество Часов учебно-тренировочных занятий
Ознакомительный	6 -9 лет	18 лет	10	25	4	184

Программа рассчитана на 184 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Задачей программы является формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, максимально привлечь детей к занятиям лёгкой атлетикой.

## 1.8. Учебный план

№ п/п	Наименование программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивная аэробика «Ознакомительный»	184	24	160

Реализация программы направлена на освоение учениками физических упражнений, развивающих силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость в их гармоничном сочетании. В основе общей и специальной физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых

двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка позволяет повысить общую работоспособность, подготавливает ученика к различным видам деятельности и выступает базой для специальной физической подготовки, способствующей достижению высоких результатов в определенном виде спорта или деятельности занимающегося. В основе специальной физической подготовки лежит расширение техник ОФП. Специальная физическая подготовка состоит из упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, прыгучести (взрывной силы), ловкости, гибкости.

Осуществление обучения детей позволяет познакомить учеников с основными элементами ОФП. Фундаментом общей физической подготовки выступает сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия. На занятиях ученики также осваивают мышечно-суставную гимнастику, самомассаж и подвижные игры.

Программа разработана с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровьесберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который он способен выполнить. В процессе реализации модуля формируются навыки, которые нужны для освоения остальных модулей программы. Занятия общей физической подготовкой направлены на гармоничное развитие организма, повышение физической работоспособности и улучшение функциональных возможностей организма (кровообращения, дыхания, процессов метаболизма, восстановительных процессов).

## **1.9. Содержание программного материала**

### **Упражнения на формирование осанки:**

- упражнения на проверку осанки;
- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке;
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (спины, брюшного пресса).

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

#### **Варианты ходьбы и бега:**

- на носочках, на пятках;
- в полуприседе и приседе;
- спиной вперед;
- на внешней стороне стопы.

### **Варианты прыжков:**

- на двух ногах на месте и с продвижением;
- на одной ноге на месте и с продвижением;
- в полуприседе и приседе, на месте и с продвижением.

### **Упражнения на развитие ловкости и координации:**

- упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие передвижения в упорах, висах, прыжки на небольшие (до 20 см) возвышения, через препятствия, перелезания и подлезания, ходьба и бег по ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно);
- бег из разных исходных положений: сидя, лежа, из упора лежа и т.д.;
- упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, ходьба приставными шагами, «на носочках», и др.
- игровые упражнения на внимание, воспроизведения точного положения рук, ног, туловища;

### **Упражнения для развития быстроты:**

- бег на скорость 10, 20, 30 метров
- «челночный бег»
- сюжетные и короткие подвижные игры – эстафеты с бегом на отмеренном отрезке
- игры с прыжками (на мягкой и жесткой поверхности, на одной и двух ногах).

### **Упражнения на развитие гибкости:**

- комплексы ОРУ, включающие упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног;
- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

### **Упражнения для развития силы:**

- комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, (спины и пресса);

### **Акробатические упражнения.**

#### **Упражнения для формирования стойкой осанки:**

- упор лежа, упор лежа на предплечьях;
- положения лежа на спине и животе с закрытой осанкой;
- упражнение «Лодочка», «рыбка»;
- группировка;
- перекаты с группировкой;
- стойка на лопатках;
- «Складка» (наклон вперед из положения седа);
- равновесие на одной ноге («цапля»).



## Программный материал теоретической подготовки

- История развития избранного вида спорта.
- Истоки спортивной аэробики.
- История развития на международной арене и в России.
- Анализ результатов крупнейших Всероссийских и международных соревнований.
- Достижения российских спортсменов.
- Просмотр видео выступлений спортсменов нашей школы – серебряных призёров Первенства Мира, мастеров спорта России по спортивной аэробике – Кондратенко Спартака и Сериковой Анастасии.
- Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности.
- Роль физкультуры и спорта в формировании личности.
- Повышение социальной роли физической культуры и спорта.

### 1.10. Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Важность общей физической подготовки для занятий фитнес дисциплинами.	9	4	5
2.	Общая физическая подготовка	56	8	48
3.	Мышечно-суставная	31	4	27
4.	Гимнастика	33		33
5.	Специальная физическая подготовка	34	8	26
6.	Подвижные игры	17	-	17
7.	Устный зачет и экзамен по практике	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	184	24	160

## Акробатическая терминология

**Акробатика** - система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

**Акробатические прыжки** - вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов.

**Ковер** - разборный помост или площадка (12x12 м), покрытая ковром.

**Колесо** - поворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

**Кувырок** - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

**Курбет** - вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

**Маты** - поролоновые подкладки для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

**«Мостик»** - дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

**Перекат** - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

**Сальто** - вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

**Стойка** - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

**Упражнение** - завершённое действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.)

**Шпагат** - сед с предельно разведенными ногами (прямой шпагат и поперечный).

### Последовательность и методика обучения акробатическим элементам.

#### Группировка

Является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного

исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

***а) Группировка сидя.***

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.



***б) Группировка в приседе.***

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову



убрать между коленей.

***в) Группировка лежа на спине.***

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



**Перекаты.**

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

**Кувырки**

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом-после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

### ***а) Кувырок вперед.***

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.



### **Обучение**

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев.
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами - кувырок не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

### **Основные ошибки**

1. Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок - в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки. Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.
2. Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).
3. Неправильное завершение кувырка - преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.
4. Неправильный захват голеней руками - не за середину голеней (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

### ***б) Кувырок назад.***

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.



### Обучение

1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад
2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.
3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.
4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.
5. Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

### Ошибки:

Медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

### Стойки

Один из основных элементов акробатики.

Стойка - статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечнососудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

#### **а) Стойка на лопатках.**

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



## **Подвижные игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния.**

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

### *1. «Группа, внимание!»*

Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «группа». Например, «Группа, присесть!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6-8 команд. Затем подводятся итоги.

2. *«Море - берег - парус».* По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

3. Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх - все выполняют подскок на месте; руки в стороны - все быстро поворачиваются на 360°. Условия игры аналогичны приведенным выше.

4. Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например: «Левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую руку вперед - делай раз!» Группа выполняет задание.

### **Игры «Кто быстрее?»**

1. *«Прыжки на одной ноге».* Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится финишная черта. По команде играющие продвигаются вперед прыжками на одной ноге. Переступив эту черту, они поворачиваются кругом и возвращаются на исходное положение. Кто выполнит задание первым?

2. *«Бег раков».* Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Кто первым достигнет финишной черты?

3. *«Передвижение в упоре лежа».* И. п. - упор лежа. По команде

играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Кто быстрее достигнет финишной черты? При выполнении этого задания исходное положение - упор лежа, но ногами вперед по отношению к финишной черте.

4. «Необычный старт». И. п. - сед. По команде педагога играющие быстро встают и бегут до финишной черты. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед). Кто выполнит задание быстрее?

5. «Лягушка». И. п. - полуприсед, руки вперед. По команде играющие продвигаются вперед, выполняя прыжки с ног на руки и переходом в упор присев. Кто выполнит задание быстрее?

### **Подвижные игры с бегом.**

#### 1. «Скорей перебеги».

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены, читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга все глядеть.  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стороне и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает из игры. Играют, пока не останется победитель.

#### 2. «У медведя во бору».

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя. На другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению к берлоге и говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом.

#### 3. «Наседка и коршун».

Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая «наседку». Водящий - «коршун» располагается напротив. «Коршун» старается достать из-за «наседки» последнего «цыпленка». «Наседка» не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним, но не задерживая «коршуна» руками.

#### 4. «Чай-чай-выручай»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10x10 метров (ковер). Выбирается водящий. «Осаленный» игрок встает в стойку ноги врозь и кричит - «Чай-чай-выручай!» Любой игрок может его «выручить», пролезая под ногами. И «осаленный» вновь вступает в игру. Игра заканчивается когда водящий осалит всех.

#### 5 «Хвостики»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10x10 метров (ковер). Выбирается водящий. Остальным игрокам раздаются «хвостики» (веревочки, шнурочки). Задача водящего догнать игрока и отобрать у него «хвостик». Игра заканчивается, когда водящий соберет все «хвостики».

### **1.11. Планируемые результаты**

#### **По окончании программы обучающиеся должны знать:**

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты:

#### **Знать:**

- основные термины аэробики, хореографии и акробатики;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- меры предупреждения травматизма;
- приобретенные знания в области анатомии человека.

#### **Уметь:**

Выполнять основные базовые шаги и перемещения в спортивной аэробики:

- джек;
- выпад;
- вистеп;
- скип;
- марш;
- скрестный шаг;
- подъем колена;
- мах

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;



- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### Познавательные УУД:

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию:

- делать выводы в результате совместной работы всей команды

#### Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

## 1.12. Система контроля и зачетные требования

### Формы и методы контроля:

- организация тестирования и контрольных опросов по теории;
- сдача нормативов по технической и тактической подготовленности;
- контрольные игры и соревнования.

### Аттестация учащихся

Итоговая аттестация – представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам курса обучения.

Критериями выполнения программы служат: активность участия детей в спортивных соревнованиях, в мероприятиях данной направленности, проявление инициативности и самостоятельности.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнование.

### Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала;
- нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности.

Также в ходе реализации программы применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

**Контрольные упражнения для определения уровня физической  
подготовленности и умений обучающихся.**

№	Физические способности	Контрольное упражнение
1	Скоростные	Бег 30м, сек.
2	Выносливость	6-минутный бег, м
3	Силовые	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа, кол-во раз

**Контрольные нормативы по предметной области  
*Нормативы по специальной физической подготовки***

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые; «4» - при наклоне впереди кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые; «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«высокий» - 45(5 баллов) «средний» - 30 (4 балла) «низкий» - 20 (3 балла)
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту	«высокий» - 71-80 (5 баллов) «средний» - 61-70 (4 балла) «низкий» - 51-60 (3 балла)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места	«высокий» -146-150 (5 баллов) «средний» - 141-145 (4 балла) «низкий» - 136-140 (3 балла)
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«высокий» - удержание 6сек (5 баллов) «средний» - 4сек (4 балла) «низкий» - 2 сек (3 балла)

Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 8 раз (5 баллов) не менее 6 раз (4 балла) не менее 4 раз (3 балла)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз (5 баллов) не менее 4 раз (4 балла) не менее 2 раз (3 балла)



## 2.2. Методическое обеспечение программы

### Методы обучения:

По источнику знаний: *словесные* (краткое словесное изложение основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений), *наглядные* (используются в виде показа выполнения упражнений педагогом), *практические* (во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки).

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** занятия проводятся в групповой и индивидуальной формах.

### Форма занятия:

- встреча с интересными людьми;
- игра;
- конкурс;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- праздник;
- представление;
- соревнование;
- турнир.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

**Педагогические технологии:** технологии группового обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** продолжительность одного занятия - 45 минут.

### Рекомендуемая структура занятий:

- разминка (упражнения для настроения) - 5 мин.;
- завязка (проблемная ситуация) - 5 мин.;
- основная часть (изучение теоретического материала) - 15 мин.;
- актуализация (практические навыки) - 15 мин.;
- подведение итогов. Рефлексия - 5 мин.;

**Дидактические материалы:** специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки.

### **2.3. Условия реализации программы**

Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе и успешной реализации необходимо следующее оборудование:

- маты гимнастические, (поролоновые);
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- музыкальный центр;
- набор CD – дисков;
- скакалки;
- возможно использовать различное нестандартное оборудование.

## 2.4. Список литературы

1. Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979. 125 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
3. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение: Владос, 1994. 92 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000. 18 с.
6. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск: Попурри, 2012. – 160 с.: ил.  
Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие. Киев, 1998. 33 с

## 2.5. Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ТО «ОСШОР» <http://osdusshor.ru/>
3. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
4. Всероссийский реестр видов спорта.  
//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
5. - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг  
//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
6. - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.  
//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>